



Liegang's Kitchen



# 家常菜

## 铁钢老师的

李铁钢◎主编

人是铁 饭是钢



一顿不吃饿得慌

大美元言，唯有识者知珍重！

制造美味，分享美味。

家常菜的理念是

本味为上，家常为本，

健康为核，适度为心。

细细品味的典藏食书



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

¥29.90



# 家常菜

铁钢老师的



李铁钢◎主编



图书在版编目(CIP)数据

铁钢老师的家常菜 / 李铁钢主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5384-7008-6

I. ①铁… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200289号

# *Liegang's Kitchen*

## 铁钢老师的 家常菜

主 编 李铁钢  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 张恩来 赵 渤  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 240千字  
印 张 15  
印 数 1—20 000册  
版 次 2013年10月第1版  
印 次 2013年10月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037570  
网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)  
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-7008-6  
定 价 29.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 李铁钢



《天天饮食》《食  
全食美》《我家厨  
房》《厨类拔萃》等

电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问。国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，中华养生菜大师，明星大厨，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章，奥古斯餐饮名人奖，国内外多项烹饪大赛金奖得主，北京红墙喜宴会所掌门人。

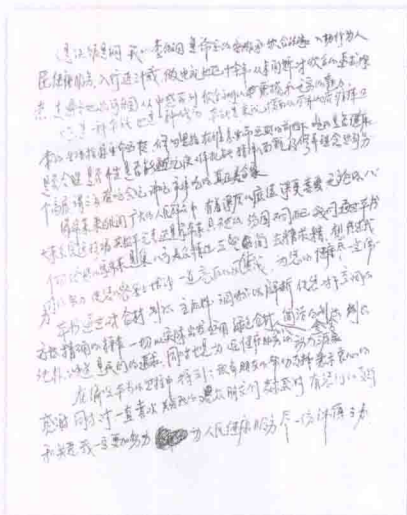


编委：郭久隆 张明亮  
崔晓冬 蒋志进  
张杰 刘凤义  
刘志刚 郎树义



# 人是铁，饭是钢，我叫李铁钢

Author



是命运的安排与饮食结缘，入“勤行”为人民健康服务。

入行近三十载，做电视节目也已十余年，从未间断对饮食的追求和探索。走遍各地、出访多国，从中感受到饮食文明的震撼和无穷的魅力。

吃是一种本能，也是一种修为。本能是表现摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生、是否能通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高

度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过本书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我也想通过我们的努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

本书通过对食材制法、主配料、调味品的解析，使您了解烹调的方法并进行精确的操作，一切以实际出发，运用绿色食材、加以简洁的制法，烹出纯朴的味道，是我们的追求，同时也是为人民健康服务的动力源泉。

在编写本书的过程中，得到了很多朋友的帮助和支持，在此表示衷心的感谢，同时对一直喜欢、关爱我的观众朋友们表示感谢，有了您们的支持和关爱，我一定会更加努力，为人民健康服务，并尽一份绵薄之力。

# Recommend 推荐序。

铁钢是我的师傅，不光在厨艺上，还在做人上。

铁钢是我的铁哥们儿，不光在合作节目时，而是一生一世！

——董浩  
(中央电视台著名节目主持人)

阅读《铁钢老师的家常菜》，找寻真正的美味！

铁钢兄是我在《天天饮食》的厨艺顾问，我在幕前，他在幕后，没有他，《天天饮食》不会那么受观众欢迎。

——刘仪伟  
(导演、制片人、主持人)



人是铁，饭是钢，  
铁钢大侠人饭合一，谁人可敌？  
在美食江湖中，铁钢大侠就是不朽的传说和传奇。

——江小鱼  
(电影导演、脱口秀主持人、文化评论人)

欣闻《铁钢老师的家常菜》出版，除了祝贺之外，还想对铁钢说几句心里话。

你是一位调情高手，  
你更是一位食用煮义者，  
其实你就是真正的饕饕钢铁侠！

——那威  
(主持人、演员)



我记得第一次和铁钢见面，是在2005年《天天饮食》的碰头会上。从那时开始的《天天饮食》到现在的《林家食铺》，我们就有了非常紧密的合作。无论在台湾录制节目，还是在内地录制节目，我们所接触的电视以及餐饮业的朋友们，都给予了铁钢极高的评价。当然，我是其中最大的受益者。从食材的认知，到南北菜的制作，可以说铁钢是一部不折不扣的中华美食菜谱。

从全国各大电视传媒的美食节目几乎被铁钢垄断的情况来看，我相信所有的朋友们跟我都有着同样的看法，在这里，我要祝我的好朋友、好老师、中华美食料理达人李铁钢新书出版有大成功！

——林依轮  
(主持人、歌手)



我与铁钢先生相交数载，节目中曾以翁婿相称，生活中亦师亦友。

铁钢先生做的一手好菜，美食节目做的更是有声有色，吸引观众，口耳相传，不光观众喜爱，业内人士亦皆竖大拇指！不光如此，他对全国酒肆饭庄，旧店新楼，无一不知，历数家珍！

俗话讲，光说不练假把式，光练不说傻把式，铁钢先生乃美食界一真把式也！

——李然  
(主持人、相声演员)

如果你是吃货请关注这本书，因为你会变成一个有内涵的吃货。

如果你不是吃货，请关注这本书，因为它会让你正式加入吃货强大的团队，吃货的世界吃嘛嘛香！

民以食为天，跟着我的“老爸”一起吃嗨全世界，因为“老爸”会用完美食谱教大家吃出养生，吃出健康！

——杜沁怡  
(主持人、歌手、演员)





千百年来，人类不再茹毛饮血，是因为美食不仅可以裹腹，更能传递家庭的观念和爱的感觉，而擅长制作美食的人，尤其是男人，更尤其是铁钢大师这样外形刚强的男人，绝对是内心有无限温柔的好人。

品铁钢大师的菜，犹如鉴其人品，温厚谦良，火候恰到舌尖滋味处。与其交好的多年间，惠享铁钢老师的亲烦手笔，先不论饕餮、精致，都是毕生难忘，不自觉跟随他到了一个人间秘境：享受乐活。

身在三环堵车，或是被疲惫的工作拖着，当你忍不住去思考你的人生意义何在，那你就读一读铁钢大师的书，美食即是人生，人生即是烹饪。

当你看到铁钢大师细心烹调的瞬间，你恰好看到朴实无华的生活背后，有人在炉火纯青中用最细微的步骤、最独特的食材，坚守关于烹饪的意义，丰富关于爱的味觉。

——杨大鹏  
(影视演员、主持人)



锅碗瓢盆交响曲  
酸甜苦辣五味全  
厨师行业显神威  
李氏菜谱美名扬

——贺晴  
(美食专栏作家)

采访接触餐饮圈多年，铁钢大师是值得钦佩和学习的餐饮人。

其实称他为餐饮人不太恰当，铁钢大师多年来跨界多栖发展，多家电视美食栏目顾问、主持人做得有声有色、有口皆碑。

透过镜头与荧屏，大师中西技艺贯通，化寻常食材为神奇，鼎中美食上得宴会厅堂、下入百姓厨房，赢得粉丝无数。擅做、会说、能写，将多年的美食体验融入缕缕书香，更具文化底蕴，唯其难能可贵。

祝《铁钢老师的家常菜》新书大卖，为百姓带来更多口福和生活味道。

——蒋梅  
(中国食品报)



做电视十多年，第一次有种家庭的感觉就是《我家厨房》节目组，组里任何一个人彼此了解，彼此帮衬，永远不会有闲言碎语，大家爱彼此，因此做起节目也顺畅很多。

不知从何时，节目组工作人员都会称铁钢老师为师父，我觉得这是师父人性的体现。做节目其实就是做人、做事，将故事正反面的人性诠释的清晰、流畅，就是好节目，我们跟着师父改变了许多。他是将美食传递到百姓餐桌的速递员；是将各种食材变为生活点滴的服务员；也是保护传统美食又改革烹饪技法的发明家。

在这个唯“物”独大的浮躁社会，唯有美食还是当初的纯真，每每有了难题或是不开心的时候，无论男女老幼都会说句：吃顿好的！似乎一切烦心事都烟消云散，师父做的就是这样一件事，他上电视、出书、收徒，不断的将自己生命中、骨子里的那种世界观、处事观，通过美食传递给所有人，如果我们都是美食虔诚的教徒，那么他就是“美食教父”。

《铁钢老师的家常菜》是对过去的肯定以及回首，现在的美食进入百家争鸣的时代，而我们将继续追求人性的美食。

——朱琳  
(我家厨房栏目主编)



祝贺《铁钢老师的家常菜》出版发行。

铁钢将自己对食材、调料、厨艺及菜肴的认识，概括和总结之后，写出来与大家共享，可见铁钢对烹饪的执著追求和融会贯通。我为这样一位精英作为自己的忘年交而自豪，并愿为他鼓而呼！

——吴连登  
(原毛泽东管家)

认识铁钢大师是我人生旅途中的一件兴事,在大师的指点下我的厨艺也大有长进,在学艺的过程中也使我认识到:通晓厨艺的人是懂得生活的人,而把厨艺作为知识传播的人则是懂得艺术的人。铁钢就是一位把生活和艺术完美结合的人。

希望有更多的朋友去欣赏他的新作《铁钢老师的家常菜》,从中享受生活,感悟人生,让生活变得丰富多彩而又意蕴无穷。

——黄东贤  
(农业部渔业局)

中国的饮食文化可以说是真正的博大精深。一个老字号反映一个家族在历史背景下的兴衰;一个菜系反映了一个地区的文化韵味;一道菜就是一个文化的体现,一道菜便能诠释一个文化的内涵。

对《铁钢老师的家常菜》出版表示衷心的祝贺,在中华美食这片肥沃的土壤上又诞生出一朵美丽的奇葩!

——滕仁明  
(北京市疾病预防控制中心)

欣赏您为餐饮界的努力奉献,欣赏您在主持圈的认真豁达,欣赏您于生活中的乐观态度,感谢您为我们传达绿色健康的正能量!

希望有更多的煮妇厨娘们和专业大厨们分享到您的宝贵经验!也希望《铁钢老师的家常菜》成为我们有口皆碑、有目共赏的精神食粮,真的非常期待!

恭祝李铁钢老师新书大卖!销量长虹!

——侯丽梅  
(《名厨》高级客户经理)

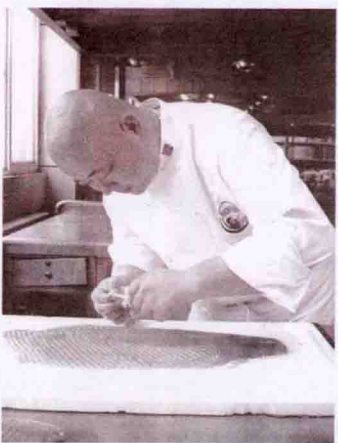
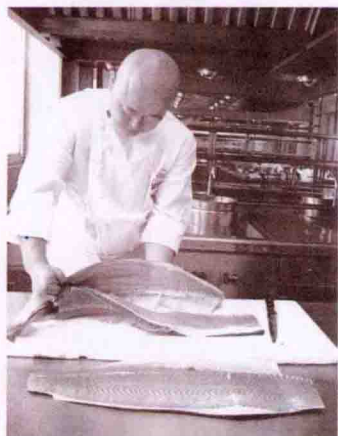
人是铁,饭是钢。

细细品味,营养丰富,从业的经验,多年的体会,不断的总结,启发我们,受益大家,鼓舞同行。我们从事运动餐饮工作的人,也有许多可以借鉴之处。

最后我要说,铁钢不简单,此人有营养。

——贾凯  
(国家体育总局训练局膳食处处长)





李铁钢老师的新书《铁钢老师的家常菜》出版发行,对广大美食爱好者及烹饪从业者来说,都是一件幸事。

李铁钢老师是一个真正的餐饮行者,从最初以专业厨师的角色介入餐饮,就有自己的风格,形成自己有个性的菜品。普通的食材,独特的味道,传统的故事,时尚的装盘,菜是色香味,又是人情事故,李老师有机的融合为一体,成为行业大家。

后来从后厨走向前台,从为小群体服务走向为大家做美食传播,这不是简单的工作分工的变化。多年的餐饮一线经历,李老师深深的知道,美食的精髓在民间,只有取之于民,用之于民,餐饮才能健康发展。多年来,李老师走南闯北,深入民间,吸取民间美食精华,加以融合出新,使之更加适合城市快节奏的生活,又充分保留了美食本身独特的味道,加工更方便,食材更容易找到,更容易为我们普通人掌握,能做的出不变味,老少皆宜,南北同理。《铁钢老师的家常菜》就是其中的集大成者,一些新菜品,以前是没有看到的,这里面李老师花了不少的心血。

我们都在追求生活质量,生活质量的提高很大程度是吃的水平的提高。我们说的提高不是说吃的贵,吃的稀奇,而是要吃的营养,吃的健康,吃的有特色,用最普通的食材,能达到我们说的几个要求,那我们就是说吃出了境界,李铁钢老师无疑,将会带我们走进一个吃的新天地。人是铁,饭是钢,我们希望大家,吃的好,都是金钢不坏之身。

——赵热多

(餐饮媒体人、爱利网主编)



庄子言：“君子之交淡如水，小人之交甘若醴”。阿来说：“君子之交淡若菜，淡菜之交味更浓”。

和铁钢老师也算是老朋友了。第一次见面时，铁钢老师的体贴、礼貌、细心和随和都给我留下了深刻的印象。去年在北京，有几次与铁钢老师彻夜长谈，上至中国饮食的历史、典籍传说；下至当前餐饮状况、厨师培养，乃至生活中的柴米油盐酱醋茶，无话不谈。期间铁钢老师想把多年来关于制作菜肴，尤其是家常菜的经验整理成集，大家“天人合愿，不谋而同”，此为《铁钢老师的家常菜》的由来。

家常菜的理念是什么？鄙见：本味为上，家常为本，健康为核，适度为心。愿《铁钢老师的家常菜》让您体验“制造美味，分享美味”的生活方式，在享受美味的同时又获得健康。

——张恩来  
(中国烹饪协会饮食文化研究会委员)



# 铁钢 老师的 家常菜



## Contents 目录

### 推荐序 4~11

#### Part 1 清香蔬菜和菌藻

|             |    |
|-------------|----|
| 菜心拌蜇皮丝····· | 18 |
| 浓鲜泡菜·····   | 20 |
| 银杏五彩蔬·····  | 21 |
| 双味沙拉·····   | 22 |

|             |    |
|-------------|----|
| 沙茶茄子煲·····  | 23 |
| 浪漫藕片·····   | 24 |
| 菜花藕丁·····   | 25 |
| 香肠芦笋·····   | 27 |
| 炆拌三丝·····   | 28 |
| 珊瑚苦瓜·····   | 29 |
| 双瓜肉片·····   | 31 |
| 素咕佬肉·····   | 32 |
| 糟香五彩·····   | 33 |
| 粉皮茄子·····   | 34 |
| 酱香蓑衣茄·····  | 35 |
| 紫菜鲜蔬卷·····  | 36 |
| 风味地三鲜·····  | 37 |
| 丁藕丸子·····   | 38 |
| 鸡蓉娃娃菜·····  | 39 |
| 辣酱黄瓜卷·····  | 40 |
| 鲜虾炆豇豆·····  | 42 |
| 梅汁咕佬菜花····· | 43 |
| 洋葱豆腐饼·····  | 44 |
| 如意鸳鸯羹·····  | 45 |
| 鸡汁土豆泥·····  | 46 |
| 酸辣蓑衣瓜·····  | 47 |
| 家常素丸子·····  | 48 |
| 蚕豆南瓜羹·····  | 49 |
| 萝卜干腊味芹····· | 51 |
| 银耳雪梨羹·····  | 52 |
| 茶树菇炒肝片····· | 53 |
| 什锦香菇丝·····  | 54 |
| 木耳炒山药·····  | 55 |
| 糖醋素排·····   | 56 |



|            |    |             |    |
|------------|----|-------------|----|
| 油吃鲜蘑·····  | 57 | 纸包盐酥翅·····  | 77 |
| 素鳝炒青笋····· | 58 | 黄油鸡肉汤丸····· | 78 |
| 苦瓜蘑菇松····· | 59 | 奶油鲜蔬鸡块····· | 79 |
| 酸辣魔芋丝····· | 60 | 桃仁鸡片·····   | 80 |

## Part 2 适口禽蛋豆制品

|            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| 山楂鸡腿·····  | 62 | 葱姜扒鸭·····  | 81 |
| 口水鸡·····   | 64 | 三香爆鸭·····  | 82 |
| 芙蓉菜胆鸡····· | 65 | 红枣花雕鸭····· | 84 |
|            |    | 如意蛋卷·····  | 85 |
|            |    | 五香酥鸭腿····· | 86 |



|            |    |              |    |
|------------|----|--------------|----|
| 椰香咖喱鸡····· | 66 | 香辣鸭脖·····    | 87 |
| 回锅鸡·····   | 67 | 参须枸杞炖老鸡····· | 89 |
| 香茶三杯鸡····· | 68 | 腐乳烧鸭·····    | 90 |
| 酸辣鸡丁·····  | 69 | 百叶虎皮蛋·····   | 91 |
| 蒜香陈皮鸡····· | 70 | 豆豉荷包蛋·····   | 92 |
| 泡菜生炒鸡····· | 71 | 鱼香皮蛋·····    | 93 |
| 酒香脆皮鸡····· | 73 | 巧拌鸭胗·····    | 95 |
| 烧鸡公·····   | 74 | 饭酥豆腐虾·····   | 96 |
| 豉椒泡菜鸡····· | 75 | 吉利豆腐丸·····   | 97 |
| 辣子鸡里蹦····· | 76 | 洋葱豆腐饼·····   | 98 |

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 酥脆豆腐·····    | 99  | 榨菜狮子头·····  | 116 |
| 咸鱼茄子豆腐煲····· | 100 | 照烧肉丸·····   | 117 |
| 菊香豆腐煲·····   | 101 | 香干回锅肉·····  | 118 |
| XO酱豆腐煲·····  | 102 | 四喜元宝肉丸····· | 119 |
| 家常香卤豆花·····  | 103 | 海带结红烧肉····· | 120 |
| 秘制拉皮·····    | 104 | 家常叉烧肉·····  | 121 |
| 豆皮苦苣卷·····   | 106 | 新派蒜泥白肉····· | 122 |
| 湖州干张包·····   | 107 | 煎焖肉饼·····   | 123 |
| 烟熏素鹅·····    | 108 | 海带焖肉松·····  | 125 |
| 素烧鸡卷·····    | 109 | 香辣美容蹄·····  | 126 |
| 香焖腐竹煲·····   | 110 | 腊八蒜烧猪蹄····· | 127 |
| 时蔬腐竹煲·····   | 111 | 火爆腰花·····   | 128 |
| 鸡火煮干丝·····   | 112 | 虫草花龙骨汤····· | 129 |

### Part 3 强体畜肉好美味

|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 羊肉香菜丸····· | 114 | 爽口腰花·····   | 131 |
|            |     | 酱爆猪肝·····   | 132 |
|            |     | 小土豆炖排骨····· | 133 |
|            |     | 炒烤羊肉·····   | 134 |
|            |     | 豆笋炖排骨·····  | 135 |
|            |     | 排骨炖土豆·····  | 136 |
|            |     | 果酱猪排·····   | 138 |
|            |     | 金沙蒜香骨·····  | 139 |
|            |     | 肉皮冻·····    | 140 |
|            |     | 三鲜皮肚·····   | 141 |
|            |     | 香干炒肉皮·····  | 142 |
|            |     | 洋葱烤肥牛·····  | 143 |
|            |     | 黑椒肥牛菇·····  | 144 |
|            |     | 牛肉苦瓜炒蛋····· | 145 |
|            |     | 茶香牛柳·····   | 147 |
|            |     | 粉蒸牛肉·····   | 148 |
|            |     | 牛肉薯饼·····   | 149 |



|              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 柿汁拌肥牛·····   | 150 | 避风塘带鱼····· | 170 |
| 茶香栗子炖牛腩····· | 151 | 酒香脆皮鱼····· | 171 |
| 沙茶牛肚煲·····   | 152 | 锅包鱼片·····  | 173 |
| 香煎羊肉卷·····   | 153 | 辉煌珊瑚鱼····· | 174 |
| 蟹粉狮子头·····   | 154 | 面灸鲈鱼·····  | 175 |
| 双冬烧排骨·····   | 155 | 家常水煮鱼····· | 176 |
| 红焖羊肉·····    | 156 | 年糕炖鱼头····· | 177 |

## Part 4 鲜美水产最可口

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 泡菜炒墨鱼····· | 158 | 苦瓜鲈鱼汤····· | 178 |
|            |     | 鱿鱼饭桶·····  | 179 |
|            |     | 辣炒鱿鱼·····  | 180 |



|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 木耳熘鱼片·····   | 160 | 菠萝荸荠虾球····· | 182 |
| 葱油香菌鱼片·····  | 161 | 金丝虾球·····   | 183 |
| 油渣蒜黄蒸鲈鱼····· | 162 | 油爆河虾·····   | 184 |
| 酒酿鲈鱼·····    | 163 | 鸡米豌豆虾仁····· | 185 |
| 桂圆鱼头猪骨煲····· | 164 | 干捞粉丝煲·····  | 186 |
| 鲜鱼羊汤煲·····   | 165 | 煎烹大虾·····   | 187 |
| 酒醉咸鱼·····    | 166 | 韭香油爆虾·····  | 188 |
| 酥醉小平鱼·····   | 167 | 焦熘口袋虾·····  | 189 |
| 美味炒蛭子·····   | 169 | 五柳糖醋鱼·····  | 191 |